

بیتبری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

● شماره ۲۴۳

● بهمن ۱۴۰۳ ● ISSN 1735-3658

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه

با آرزوی ظهور منجی بخوانید

- ۲ قلّه شادی
- ۶ تأمل در دعا
- ۷ حکم ظهورش بدهند!
- ۱۰ سوزن و مشک
- ۱۱ گلچین سخن
- ۱۲ مرد سوگوار و مار
- ۱۴ پرورش شوخ طبعی
- ۱۵ قابیل کینه توز
- ۱۶ داستان یک فنجان
- ۱۹ نفس های جان بخش
- ۲۰ حکایت کرده اند!
- ۲۳ کلید صندوق رذایل
- ۲۶ آداب مکاتبات
- ۲۸ خوابها به کجا می روند؟
- ۳۰ ورود به اردبیل
- ۳۱ مزایای خلال کردن
- ۳۲ گیاه آرامش بخش
- ۳۴ بررسی سبد میوه ها

قله شادی

ماه شعبان در بین ماه‌های تقویم هجری قمری، ویژگی خاصی دارد و هیچ یک از ماه‌های قمری به آن شبیه نیستند! این ماه، آراسته به چندین میلاد با برکت است و هیچ شهادت یا رحلتی از اهل بیت (ع) در آن وجود ندارد در حالی که ماه محرم، ماه عزای اهل بیت (ع) است و هیچ عید یا میلادی در آن نیست! در حدیثی از امیر مؤمنان نقل شده: «خداوند شیعیانی را برای ما قرار می‌دهد که با شادی ما شادند و با اندوه ما غمگین هستند.»

اگر دقت کرده باشید، بسیاری از ما ایرانی‌ها در مراسم عزاداری خاندان عصمت و طهارت، سنگ تمام می‌گذاریم و از صمیم قلب و با سوز جگر در رثای اهل بیت (ع) نوحه‌سرایی می‌کنیم و اشک ماتم می‌ریزیم اما برخی از ما در موسم شادی خاندان پیامبر (ص)، محافظه‌کاری می‌کنیم و آن‌گونه که باید، حق شادی را ادا نمی‌کنیم. ظریفی می‌گفت: «این اخلاق ما مدعیان تشیع و پیروی از خاندان رسالت، موجب شده برخی دشمنان اسلام چهره وارونه‌ای را از این دین مترقی به افکار عمومی جهان معرفی کنند. بسیار شنیده‌ایم که رسانه‌ها و مقام‌های کشورهای غربی،

اسلام را دین خشونت طلبی، نفرت پراکنی و ترویج عداوت و خصومت معرفی می کنند و بر همین اساس، طی دو دهه گذشته چند تن از هنرمند نمایان غربی تحت تأثیر سمپاشی بنگاه های رسانه ای وابسته به اسلام ستیزان، اقدام به ترسیم کاریکاتورهای خشن، موهن و غیر واقعی از پیامبر مهربان بشریت کرده و به موج اسلام ستیزی در اروپا و آمریکا دامن زده اند!

ماه شعبان، ماه شکفته شدن چندین گل خوشبو در باغ فاطمی است: سرور جوانان اهل بهشت، سید سجاده نشینان، پهلوان ام البنین و نیز سردار رشید و جوان کربلا یعنی شبیه ترین مردم به رسول اکرم (ص). نکته جالب اینکه هر ۴ دسته گل بوستان علوی، در حماسه جاودانه دشت نینوا حاضر بودند و به جز آقای عابدان و زینت بندگان فروتن پروردگار، هر سه مولود دیگر، پس از حماسه آفرینی های فراوان به فیض عظیم شهادت نائل شدند. بر اساس برخی روایات، میلاد دردانه ۳ ساله سیدالشهدا (ع) نیز در همین ماه بوده است!

ماه مبارک شعبان، به جز ۴ مروارید درخشانی که در میدان کربلا جلوه گری کردند، یک مولود دیگر را در پانزدهمین روز خود

به بشریت هدیه کرد که قرار است منتقم لاله‌های در خون خفته
نینوا باشد! یقیناً تصادفی نیست که سرگذشت و سرنوشت هر ۵
مولود شعبان، به فاجعه کربلا مربوط است! روشن است که آینده
زندگی بشریت در زمان ظهور خورشید دوازدهم، مستقیماً به
واقعه‌ای مربوط می‌شود که گرچه پایه‌های عرش الهی را به لرزه
در آورد اما از کیان اسلام و تعالیم انسان‌ساز آن دفاع کرد. بر
اساس روایات معصومین (ع)، منجی بشریت هنگام ظهور در کنار
خانه کعبه، خودشان را با جد شهیدشان به جهانیان معرفی و به
فرزندی سالار شهیدان افتخار می‌کنند.

روشن است که شادی و غم خاندان عصمت و طهارت، در هم
تنیده است و نباید هیچ کدام را فدای دیگری کرد. مادر سوم
شعبان که روز تولد سومین امام معصوم است، از یک سو خود را در
خانه مولای متقیان تصور می‌کنیم و از شادی پیامبر (ص) و پدر و
مادر آسمانی این نوگل بهشتی شادیم و از سوی دیگر، بر زبان
آوردن نام حسین (ع) بی اختیار دل‌ها را به ماتم‌سرای کربلا
می‌کشاند. هنر شیعه واقعی، جمع کردن بین این غم و شادی و
ادای حق آل رسول (ص) در این ماه مخصوصاً در نیمه آن است.

ایران ما به عنوان تنها کشور جهان که مذهب رسمی آن شیعه دوازده امامی است، زیر ذره بین همه دولت‌ها و ملت‌ها قرار دارد و هر یک از مراسم مذهبی ما همچون تابلویی پیش روی جهانیان است تا به کمک آن، با مبانی و اصول این مذهب پویا و درخشان آشنا شوند. بدین ترتیب، وظیفه ما در برگزاری جشن‌های نیمه‌شعبان بسیار سنگین است. این جشن علاوه بر اینکه باید نشان دهنده شادی قلبی ما از میلاد امام حاضر و ناظرمان باشد، باید ویژگی‌های یک منتظر واقعی را نیز در معرض دیدگان بشریت قرار دهد. جشن نیمه‌شعبان باید تقویت کننده حس انسان دوستی، مهربانی، برادری، وحدت و سایر فضایل اخلاقی یک شیعه تمام عیار باشد به گونه‌ای که هموطنان غیر شیعه و غیر مسلمان نیز دل و جان‌شان به سوی این امام موعود جذب شود و همان‌طور که بسیاری از عزیزان اهل سنت و پیروان حضرت مسیح (ع)، در روزهای تاسوعا و عاشورا عشق و دلدادگی خود را به علمدار کربلا نشان می‌دهند، در پیمودن جاده انتظار برای رسیدن به منجی منتظر نیز همراه و همگام ما باشند.

«سپیدار»

تأمل در دعا

در این شماره بشری چند دعای دیگر از دعاهای قرآنی را مرور می‌کنیم:

سوره صافات، آیه ۱۰۰: دعاکننده حضرت ابراهیم (ع): «پروردگارا! به من از صالحان (فرزند صالح) ببخش!»

سوره ص، آیه ۱۶: دعاکننده تکذیب‌کنندگان پیامبران: «آنها (از روی خیره‌سری) گفتند: پروردگارا! بهره ما را از عذاب، هرچه زودتر قبل از روز حساب به ما بده!»

آیه ۳۵: دعاکننده حضرت سلیمان (ع): «گفت: پروردگارا! مرا ببخش و حکومتی به من عطا کن که بعد از من سزاوار هیچ‌کس نباشد، که تو بسیار بخشنده‌ای!»

آیه ۶۱: دعاکننده طاغوت‌ها: «(سپس) می‌گویند: پروردگارا! هرکس این عذاب را برای ما فراهم ساخته، عذابی مضاعف در آتش بر او بیفز!»

سوره غافر، آیه ۷: دعاکننده ملائکه حامل عرش: «فرشتگانی که حامل عرشند و آنها که گرداگرد آن (طواف می‌کنند)، تسبیح و حمد پروردگارشان را می‌گویند و به او ایمان دارند و برای

مؤمنان استغفار می‌کنند (و می‌گویند): پروردگارا! رحمت و علم تو همه چیز را فرا گرفته است؛ پس کسانی را که توبه کرده‌اند و راه تو را پیروی می‌کنند بیامرزش، و آنان را از عذاب دوزخ نگه دار!»

آیه ۸: دعاکننده ملائکه حامل عرش خدا: «پروردگارا! آنها را در باغ‌های جاویدان بهشت که به آنها وعده فرموده‌ای وارد کن، همچنین از پدران و همسران و فرزندان‌شان هر کدام که صالح بودند، که تو توانا و حکیمی!»

آیه ۹: دعاکننده ملائکه حامل عرش خدا: «و آنان را از بدی‌ها نگاهدار، و هر کس را که در آن روز از بدی‌ها نگه داری، مشمول رحمت ساخته‌ای؛ و این است همان رستگاری عظیم!»

«دانشنامه اسلامی»

حکم ظهورش بدهند!

باز قدسی نفسان، زمزمه پرداز شدند

به‌سوی سامره، آماده پرواز شدند

چهره‌ها با گل لبخند، همه باز شدند

بلبلانِ چمنِ حُسن، در آواز شدند

نور شادی به زمین و به فلک موج زند
از فلک تا به زمین، فوج ملک موج زند
باز هم شاهد غیبی به شهود آمده است
پیک شادی به سلام و به درود آمده است
چه وجودی است که اکنون به وجود آمده است؟
این خبر چیست که جبریل فرود آمده است؟
محشری گشت به پا گر که قیامت کردند
همه در حاله‌ای از نور اقامت کردند
نوری از بیت ولایت شده پیدا امشب
که از او گشته جهان، غرق تجلا امشب
همه عالم شده چون وادی سینا امشب
مات از نور بود دیده موسی امشب
عشق پرسید: چرا همه برپا شده است؟
همه گفتند که مهدی است هویدا شده است
بر همه اهل جهان، خیر کثیر آمده است
سوره نور خداوند غدیر آمده است
به محمد، به علی باز نظیر آمده است

هاشمیون! همه را ماه منیر آمده است
او بود جنت ما، کعبه ما، مقصد ما
خال رخساره او شد حجرالاسود ما
هستی از یمن قدمش ز غم آزاد بود
خرم از جلوه او گلشن ایجاد بود
این همان وعده موعود و خداداد بود
هر که شد منتظر مقدم او، شاد بود
آری ای اهل ولا! موسم دیدار شده
آیت نصر من... پدیدار شده
غرق آیات مبین است رخ رخشانس
شب نشینان سماوات، همه حیرانش
عرشیان مات ز قدر و شرف و ایمانش
کرده در عرش، خداوند سه شب مهمانش
در سماوات، کنون فصل گل و هم عهدیست
میزبان، خالق و میهمان عزیزش مهدیست
خیز کز مقدم مولا همگی بنده شویم
همچو گلها ز نسیم سحری، زنده شویم

پیرو مکتب آن دولت پاینده شویم
نکند روز وصالش همه شرمنده شویم
دل او را همه با پیروی اش گرم کنیم
همه در محضر اویم، از او شرم کنیم
همه گویند «وفایی» گل توحید کجاست؟
مروه پرسید کجا؟ کعبه پرسید کجاست؟
آن دل انگیزترین مایه امید کجاست؟
آفتاب دل زهرا، گل خورشید کجاست؟
کاش ما را ز وفاره به حضورش بدهند
عیدی ما همه را حکم ظهورش بدهند

[[سیدهاشم وفایی]]

سوزن و مشک

هنگامی که علامه مجلسی، کودک ۷ ساله‌ای بود، روزی با پدرش به مسجد رفت. در آنجا با سوزنی که در دست داشت، مشک آب سقایی را سوراخ کرد. صدای سقا به اعتراض بلند شد. پدر مجلسی که بسیار نگران این کار پسرش شده بود، وقتی به خانه رسید به همسرش گفت: «من در تربیت این کودک کوتاهی نکردم اما کار

امروز او بی حکمت نیست.» زن اندکی فکر کرد و سپس پاسخ داد:
«کوتاهی از من است! وقتی این کودک را باردار بودم، در حیاط
چشمم به اناری که روی درخت همسایه بود افتاد. من که هوس
انار کرده بودم، بدون کسب اجازه از همسایه، سوزنی در انار فرو
بردم و از آب آن مکیدم!» پدر مجلسی گفت: «موضوع روشن شد!
همان مکیدن آب انار که حرام بوده سبب شد کودک ما امروز
سوزنی به مشک سقا بزند!»

«اباصلت رسولی»

گلچین سخن

* آفت سخن، دروغگویی است! پیامبر اکرم (ﷺ)

* آفت کار، دلبستگی نداشتن به آن است! امام رضا (ع)

* آنان که سفیهان و نادانان را به دوستی بگیرند، خوار و بی مقدار

شوند. امام صادق (ع)

* آنان که می خواهند خوب زندگی کنند، باید به حقیقت نزدیک

شوند زیرا پس از نیل به حقیقت است که دست از غم دنیا

برمی دارند!

* آنجا که حقیقت نباشد، همه چیز پست و زشت و مبتذل است!

*** آنکه خود را برتر از آنچه هست بداند، هرگز به سرحد کمال نرسد!**

*** آنکه را سخاوت است، به شجاعت حاجت نیست!**

*** ابله‌ترین خلق، کسی است که علیه دوست خود با دشمن همدستی کند! ابله‌ترین دوستان ما خطرناک‌ترین دشمنانمان هستند!**

*** ابله همیشه دنبال ابله بزرگ‌تر از خود می‌گردد که او را تحسین کند!**

*** اثر حکمت، آن‌گاه در شخص حکیم ظاهر شود که خویشان را حقیر و ناچیز بشمارد!**

*** ادب، چیزی جز گفتار و رفتار همراه با مهربانی نیست!**

*** ادب، خرجی ندارد ولی همه چیز را خریداری می‌کند!**

*** ادب، نمودار تربیت و شخصیت است!**

*** ادب و حکمت را شعار خود ساز تا بهترین اهل دنیا شوی و به نیکان ملحق گردی!**

مرد سوگوار و مار

مرد فقیری با زن و پسرش زندگی سختی را سپری می‌کردند. مرد

به شغل خارکنی مشغول بود. یک روز که خانواده او غذایی برای خوردن نداشتند، زن یک کاسه شیر به شوهرش داد. مرد در بیابان پس از کار خارکنی، خواست شیر را بنوشد اما دید ماری سرگرم خوردن شیر است. دلش سوخت، ایستاد و آن را نگاه کرد. مار پس از خوردن، به لانه خود رفت و با یک سکه طلا در دهانش برگشت و آن را در کاسه خالی شیر انداخت. مرد خدا را شکر کرد. فردا مرد دوباره با خودش شیر به بیابان آورد و ماجرای مار باز هم تکرار شد. به این ترتیب، مرد هر روز برای مار شیر می آورد و یک سکه می گرفت تا اینکه مرد خارکن و خانواده اش ثروتمند شدند.

روزی مرد خارکن که فردی خداشناس بود، راهی سفر حج شد و به پسرش سفارش کرد، هر روز یک کاسه شیر برای مار ببرد. پسر چند روز این کار را کرد و مار هم هر بار سکه‌ای در کاسه او گذاشت تا اینکه یک روز پسرک با خود فکر کرد که این چه کاری است؟ این بار باید مار را بکشد و تمام سکه‌ها را از لانه او بردارد. فردای آن روز وقتی مار می خواست به لانه برود، پسر با سنگ به مار حمله کرد. دم مار کنده شد و مار نیز برای دفاع از خود، پسرک را نیش زد و هلاک کرد. پسرک نتیجه زیاده‌خواهی خود را

دید اما خانواده عزادار شدند. مرد از سفر برگشت و ماجرا را فهمید. کاسه شیری برداشت و به آن محل رفت. مار آمد و شیر را خورد و سکه‌ای در کاسه انداخت. مرد از او عذرخواهی کرد. مار در جواب گفت:

تا مرا دُم، تو را پسر یاد است
دوستی من و تو بر باد است

عالمی گفته است: «سه نوع دوستی وجود دارد که در همه جا سودمند و با ارزش است: دوستی با کسانی که در دوستی خود، پایدار و باوفا هستند، کسانی که درستکار و راستگو هستند و کسانی که تجربه بسیار دارند. سه نوع دوستی دیگر هم هست که زیان آور و باعث پشیمانی است: دوستی با چاپلوسان، ریاکاران و یاوه‌گویان که نتیجه این دوستی‌ها بدبختی و رسوایی است.»

[[سعید گل‌محمدی]]

پرورش شوخ طبعی

در تمام زندگی و در تمامی جوامع، یک شوخی کوتاه، خنده دوستانه، یک لبخند و شوخ طبعی گرم مورد تقدیر و تحسین همگان است. برای اینکه بتوانید مطالب شادی‌بخشی را بگویید، زیاد

لطیفه تعریف کنید. تمرین کنید، از کمدین‌های مورد علاقه و دوستان شوخ طبع خود تقلید کنید. یک جزوه شامل لطیفه‌های زیبا و جذاب برای عموم مردم تهیه کنید. همیشه اطمینان حاصل کنید که شوخی‌های شما مؤدبانه باشد و اهانت آمیز به کسی یا قومیتی یا صنفی نباشد. بیشتر به سمت اموری بروید که در سطح جهانی، خنده‌دار تلقی می‌شوند. بهترین شوخی‌ها از خود شما شروع می‌شوند! به این معنا که باید یاد بگیرید به خود بخندید نه به دیگران! در مسیر شما به سوی موفقیت، منِ من کردن و زمین خوردن، بسیار است و برای شما این موقعیت را فراهم می‌کند تا اتفاقات پیش‌بینی نشده را با خنده‌هایی که تنش را دور می‌کند، کنار بزنید یا از کنار آنها بگذرید. در برابر اشتباهات کوچک، خجالت نکشید بلکه بخندید. در برخورد با دیگران، خونگرم باشید، شوخ طبعی به جذابیت شما می‌افزاید.

«فائزه درگاهی»

قابیل کینه توز

قابیل پسر حضرت آدم (Σ) وقتی دید قربانی او مورد قبول خداوند واقع نشده و همسر او از زیبایی بهره کمتری دارد، برادرش را

تهدید به قتل کرد و گفت: «به خدا سوگند! تو را خواهم کشت!»
هابیل او را نصیحت کرد و گفت: «اگر چنین واقعه‌ای پیش آمده،
گناه من نیست بلکه مقصّر خودت هستی که در اهدای قربانی،
تقوی و پرهیزکاری را پیشه نکردی و خداوند تنها از پرهیزکاران،
هر کاری را می‌پذیرد.» هابیل افزود: «اگر تو به تهدید خودت
عمل کنی و مرا بکشی، من هرگز پیش از اقدام تو، دست به کشتن
تو دراز نمی‌کنم زیرا از خداوند می‌ترسم و هرگز دست به چنین
گناهی نمی‌زنم.»

نفس سرکش قابیل، کم‌کم او را به کشتن برادر تشویق کرد و
عاطفه برادری نتوانست آتش کینه او را خاموش کند و در یک
فرصت مناسب، برادرش را از پای در آورد! بدین ترتیب، نخستین
قتل روی زمین انجام شد. پیامبر اکرم (ﷺ) فرمودند: «خون هیچ
انسانی به ناحق ریخته نمی‌شود مگر اینکه سهمی از مسئولیت آن
بر عهده قابیل است که سنت آدم‌کشی را در این جهان بنیان
گذاشت.»

«احمد بانپور»

داستان یک فنجان

پدر بزرگ و مادر بزرگی به یک فروشگاه رفتند. آنها می‌خواستند

برای نوه‌شان یک هدیه تولد بخرند. ناگهان مادر بزرگ چشمش به یک فنجان زیبا افتاد. رو به پدر بزرگ کرد و گفت: «نگاه کن، چه فنجان زیبایی!» پدر بزرگ فنجان را برداشت و پس از بررسی آن گفت: «حق با توست! این فنجان، یکی از زیباترین فنجان‌هایی است که در عمرم دیده‌ام.» در این لحظه، حادثه بسیار جالبی رخ داد.

فنجان زبان به سخن گشود و به آنها گفت: «از تعریف و تحسین شما بسیار متشکرم اما من همیشه به این زیبایی نبوده‌ام.» پدر بزرگ و مادر بزرگ که از سخن گفتن فنجان شگفت‌زده شده بودند، پرسیدند: «منظورت چیست که همیشه به این زیبایی نبوده‌ای؟» فنجان گفت: «من پیش از این، گلِ رُسِ زشت و نمناکی بودم، تا اینکه روزی یک خانم با دست‌های خیس و گلی‌اش مرا برداشت و پرتم کرد کنار چرخ کوزه‌گری. آن وقت چرخش را تا می‌توانست چرخاند و چرخاند تا اینکه سرم گیج رفت و نتوانستم جلوی چشمم را ببینم. به همین دلیل، داد زدم: مرا نگاه‌دار!

اما خانم کوزه‌گر چرخش را نگه نداشت و گفت: نه، هنوز زود است! پس از چند دقیقه، چرخش را نگه داشت اما بعد کاری کرد

که صد رحمت به کار چرخاندن چرخ! من را در یک کوره داغ گذاشت. بدنم آن قدر گرم شد که دیگر طاقتم طاق شد و فریاد زدم: بس است دیگر، سوختم! سوختم! اما او گفت: نه، هنوز زود است. وقتی فکر کردم دارم برشته می شوم، مرا از کوره بیرون کشید. سپس مرا به دست خانم دیگری سپرد که رنگم کند. دود و دمی که از رنگها بلند می شد، حالم را به هم زد. التماس کنان فریاد زدم: بس است دیگر، رهایم کنید!

خانم رنگ کننده گفت: نه، هنوز زود است! سر انجام رهایم کرد اما بعد مرا به جایی برگرداند که قبلاً بودم یعنی به کوره. این بار کوره داغ تر از قبل بود. دوباره داد زدم: مرا از اینجا بیرون بیاورید! زنی که کنار کوره ایستاده بود، به داخل کوره خیره شد و گفت: نه، هنوز زود است! عاقبت، این خانم، مرا از کوره بیرون کشید و کنار گذاشت تا خنک شوم. موقعی که کاملاً خنک شدم، یک پسر جوان مرا همراه با فنجان های دیگر و مقداری گاه، داخل یک جعبه گذاشت.

بعد از ورودم به یک خانه، خانمی مرا از جعبه بیرون آورد و در قفسه کنار آینه گذاشت. وقتی خودم را در آینه دیدم، کم مانده

بود که از خوشحالی پر دریاورم. چیزی که می‌دیدم، باورم نمی‌شد. من دیگر زشت، نمناک و خاک آلود نبودم. مثل برف می‌درخشیدم و تمیز و صاف و محکم بودم! آه! نمی‌دانید چقدر از خوشحالی گریه کردم. تنها در آن وقت بود که فهمیدم آن همه درد، رنج و ناراحتی، ارزشش را داشت و اگر آن همه درد و ناراحتی نبود، من هنوز همان گل‌رس زشت و نمناک و خاک آلود بودم. آن وقت همه رنج و ناراحتی‌ها برایم معنی و مفهوم پیدا کرد. حالا همه رنج‌ها و سختی‌ها گذشته‌اند اما زیبایی حاصل از آن هنوز در وجودم مانده است تا قدرش‌ناس باشم!»

نگریز ای جان ز بلای جانان

که تو خام مانی چون بلا نباشد

[[مسعود لعلی]]

نفس‌های جان‌بخش

بیش از ۱۱۹۰ سال است که چشم به این جهان گشوده‌اید! در این مدت، بی‌شمار زنان و مردان آمدند و رفتند در حالی که چشم‌انتظار ظهورتان بودند! قرن‌هاست که دنیا زمزمه‌های غمگین و اشکبار دعای فرج‌تان را از زبان خادمان‌تان شنیده است!

سال‌هاست که جوانان مشتاق دیدارتان پیر می‌شوند و پیر غلامان با حسرت و افسوس به دیدار دوست می‌روند! ۱۱۹۰ سال است که دنیا تشنه شماست و کون و مکان، شما را می‌خواهد و می‌خواند! بارها و بارها در این مدت طولانی غیبت شما، روزگار بد آمده و گذشته و چه بسیار خوبانی که در آشوب روزگار، مردانه پای شما و آرمان‌های مورد نظرتان ایستادند!

کاش بیایید و حسرت منتظران را به پایان برسانید و نسیم نفس‌های جان‌بخش‌تان، خنکای جان‌عطشناک ما شود! کاش بیایید پیش از آنکه ما سعادت دیدن دوران ظهورتان را از دست بدهیم و با خسران ندیدن‌تان رخت به دیار باقی ببرندیم! ای یار موافق و ای رفیق شفیق! تولد پر برکت‌تان بر جهان هستی و بشریت فرخنده باد!

«امید ارغوان»

حکایت کرده‌اند!

✍ روزی عابدی، تنها نشسته و مشغول تفکر و راز و نیاز با خدای خود بود. شخصی آمد و مطلب ناخوشایند و منفی را در باره فرد دیگری که او می‌شناخت، بیان کرد. فرد عابد گفت: «اکنون که پس

از مدت‌ها غیبت پیش من آمدی، سه کار نادرست را با هم انجام دادی: اول اینکه دل من را نسبت به یک انسان دیگر تیره و مکدر کردی! دوم اینکه فکر و قلب آرام مرا که سرگرم راز و نیاز بود، آشفته کردی و سوم اینکه خود را در معرض اتهام سخن‌چینی قرار دادی!» فرد سخن‌چین که شرم‌منده شده بود، بدون گفتن سخنی از پیش او رفت.

✍ پادشاهی وزیری داشت که هرگاه کار مردم به او می‌افتاد و کسی خواستار باز کردن گره کارش می‌شد، وزیر با صدای بلند می‌گفت: «این کار من است و حتماً آن را انجام می‌دهم.» او با وجود اظهار تواضع فراوان در برابر ارباب رجوع، کار هیچ‌کس را به سر انجام نمی‌رساند و فراموش می‌کرد. وزیر یک دلک داشت و روزی با او در حمام بودند. دلک پی‌درپی به وزیر نگاه می‌کرد و می‌خندید. وزیر علت خنده‌های او را پرسید ولی دلک از پاسخ دادن خودداری می‌کرد. او پس از اصرارهای بسیار وزیر گفت: «خداوند، ۵ نوبت نماز را بر مردم واجب کرده و من هر روز ۵ بار در برابر او سر تعظیم فرود می‌آورم! رکوع و سجده می‌کنم و زنانم پوسته پوسته شده و پینه بسته اما تو که هر روز صدها بار

در برابر مردم دست به سینه می‌گذاری و تواضع می‌کنی، نه سینه‌ات آسیبی دیده و نه مشکلی برای جسمت پیش آمده و چهار ستون بدنت سالم است!» وزیر از این سخن دلگداز و رنجید و او را از خود دور کرد اما پس از مدتی فکر کردن به سخن دلگداز، به این نتیجه رسید که باید روش برخورد خود با مردم را عوض و به قول خود عمل کند!

✍ روزی فرزند یک مرد خسیس، لباسی را به درویشی داد. وقتی این خبر به گوش پدر خسیسش رسید، پسر را بسیار سرزنش کرد. پسر گفت: «در کتابی خواندم که هر کس می‌خواهد به بزرگی برسد، باید هر چه دارد انبار کند.» پدر گفت: «اشتباه متوجه شدی! جمله درست این است: هر کس می‌خواهد به بزرگی برسد، باید هر چه دارد انبار کند! آیا ندیدی که همه بزرگان، کارشان انبارداری داشته‌هایشان است؟!»

✍ مرد ظالمی روزی نزد زاهدی رفت و گفت: «به من توصیه و نصیحتی کن!» زاهد گفت: «بهتر است تو چند ساعت خواب نیمروز داشته باشی زیرا مردم دست کم در آن چند ساعت، از ظلم تو در امان می‌مانند!»

✍ امیری به نام اسحاق، بر کوفه فرمانروایی می‌کرد. همسر او دختری به دنیا آورد. اسحاق به قدری از به دنیا آمدن دختر به جای پسر که مطلوب و آرزویش بود، ناراحت شد که نه لب به غذا می‌زد و نه آب! او حتی اجازه نداد کسی برای تبریک تولد دخترش به خانه او بیاید. وقتی خبر به بهلول رسید، نزد اسحاق آمد و از حال و وضع او جويا شد. وقتی اسحاق از تولد دختر خبر داد، بهلول گفت: «شنیدم دختری که خدا به تو داده، زیبا و تندرست است!» اسحاق گفت: «بله البته! ولی چرا این جمله را با طعنه و کنایه می‌گویی؟» بهلول گفت: «ای مرد عاقل! تو فرزند سالم و زیبا داری اما ناشکری خدا را می‌کنی! اگر به جای او، پسری نصیب شده بود که مثل من دیوانه و کم عقل بود، چه می‌کردی؟» اینجا بود که اسحاق به خرد بالای بهلول و به اشتباه خود پی برد! شکر خدا را بجا آورد و اجازه داد مردم برای شادباش نزد او بیایند!

کلید صندوق رذایل

صداقت و راستی، یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های انسانی است. صداقت، بالاترین سطح کیفیت در شخصیت یک انسان محسوب

می‌شود. فرد صادق، کمتر در زندگی خود دچار تنش می‌شود و کسی که زندگی بدون تنشی داشته باشد، جسم و روح سالم‌تر و زندگی بهتر و طولانی‌تری خواهد داشت. کسی که در انجام تعهدات و وعده‌های خود نسبت به دیگران صداقت داشته باشد، هرگز نگران نتایج عملکرد خود نخواهد شد. اگر صداقت به یک خصوصیت اخلاقی پایدار در همه افراد یک جامعه تبدیل شود؛ فساد مالی، اداری و اخلاقی در آن جامعه از بین می‌رود یا دست کم کاهش می‌یابد. داشتن صداقت، اعتماد به نفس انسان را بالا می‌برد و او را از ابتلا به عذاب وجدانی که پس از دروغ گفتن، روح و جسم او را آزار می‌دهد؛ نجات می‌دهد. عزت نفس، رضایت از زندگی، سلامت روان، ثبات عاطفی، سلامت اجتماعی و افزایش کیفیت روابط با مردم، از دیگر مزایای آراسته شدن به زیور صداقت است.

داشتن صداقت در انجام وظایف اجتماعی، حس فداکاری را در افراد تقویت می‌کند. رواج فداکاری در روابط کاری و اجتماعی، افزایش بهره‌وری در فعالیتهای اقتصادی را به دنبال دارد و افزایش بهره‌وری نیز موجب توسعه اقتصادی و ثبات مالی در

جامعه می‌شود. نبود مشکلات شخصی در تجارت و فعالیت‌های اقتصادی، باعث عمومیت یافتن روحیه شادی در روابط اجتماعی و نیز اعتماد بیشتر به مدیران و رهبران می‌شود. صداقت، حس امنیت را به افراد هدیه می‌کند.

زندگی با دروغ، کاری بسیار دشوار و همراه با اضطراب و نگرانی همیشگی است و نه تنها مشکلی را حل نمی‌کند بلکه مشکلات را پیچیده‌تر می‌کند. شاید در برخی موارد، صداقت در ابتدای کار مشکل به نظر برسد اما پیامدهای درازمدت آن هرگز با نتایج آنی دروغگویی قابل مقایسه نیست. نتایج نبود صداقت در رفتار انسان‌ها دقیقاً نقطه مقابل تمامی ویژگی‌های مثبتی است که در مقوله جامعه صادق بیان شد.

اگر صداقت نباشد، خودخواهی به ویژگی بارز شخصیت افراد تبدیل می‌شود. وقتی افراد به این باور برسند که در مقابل آنان اشخاصی ناصادق قرار دارند، میزان اعتماد و امنیت پایین می‌آید و تردید، بر همه شئون جامعه مخصوصاً بر امور اقتصادی حاکم می‌شود. افراد غیر صادق وقتی در چنین جامعه‌ای در رأس مؤسسه یا سازمانی قرار گیرند، تنها به دنبال منافع شخصی خود می‌روند و

بروز فساد، اصلی‌ترین پیامد چنین فضایی خواهد بود.
از جنبه فردی هم افزایش نگرانی، اضطراب و ناآرامی روحی،
گریبانگیر بسیاری از افراد می‌شود. نبود روابط دوستانه پایدار،
افزایش میزان جرم و جنایت و پرونده‌های انبوه در دادگاه‌ها و
اداره‌های پلیس، تنها چند نمونه از پیامدهای اجتماعی چنین
وضعیتی است. در چنین جامعه‌ای دیگر کسی به توسعه ملی فکر
نمی‌کند و تضعیف حاکمیت و وحدت ملی، می‌تواند آن جامعه را
در برابر زیاده‌خواهی‌های بیرونی و طمع‌ورزی دشمنان خارجی،
کاملاً آسیب‌پذیر کند.

این حجم از پیامدهای منفی اقتصادی و اجتماعی و انبوهی از
آسیب‌های دیگر که از حوصله این بحث خارج است، نشان می‌دهد
چرا همه علما، صاحب نظران امور اقتصادی و مصلحان اجتماعی و
رهبران دینی، «دروغ» را کلید صندوق تمامی گناهان و رذایل
اخلاقی معرفی کرده‌اند.

[[حسین یوسفی]]

آداب مکاتبات

مکاتبات می‌تواند شخصی یا کاری، رسمی یا عادی باشد. ظاهر

مکاتبات همان قدر اهمیت دارد که محتوای آن مهم است. مکاتبات همیشه باید از الگوهای خاصی تبعیت کند و طبق اصول و معیارهای خاص خود، افراد مختلف را به شکل‌های گوناگون طرف خطاب قرار دهد. نامه‌های ما بسیار بیشتر از آنچه فکرش را می‌کنیم، نشان دهنده واقعیت درونی و افکار ما هستند. نامه در ارتباطات، واسطه‌ای بسیار قوی است و می‌تواند حتی بیش از گفت‌وگوی حضوری، تأثیرگذار و مفید باشد. با توجه به پیشرفت‌های سریع در ابزارهای ارتباطی، اکنون نقش نامه در زندگی انسان‌ها کمرنگ‌تر از گذشته شده اما در موارد فراوانی، نامه‌های الکترونیک و پیام‌ها در فضای مجازی، همان نقش و کارکرد نامه‌های قدیمی را دارند. بنابراین، توصیه‌هایی که برای رعایت آداب مکاتبات تقدیم شما می‌کنیم، می‌تواند در نامه‌های مجازی نیز مورد استفاده باشد.

اگر برای شروع نامه‌تان مشکل دارید، با یک خبر خوش شروع کنید. مثلاً: «خوشحال خواهید شد اگر بشنوید که ...» یا می‌توانید به آخرین ملاقاتی که با این شخص داشته‌اید اشاره کنید. هرگز نامه را با عذرخواهی به دلیل دیر نوشتن نامه شروع نکنید اما

می‌توانید با زیرکی و دقت، علت تأخیر در نوشتن نامه را توضیح دهید. مثلاً: «ممکن است فکر کنید شما را فراموش کرده‌ام در حالی که این اواخر دائماً در فکر شما بوده‌ام. موضوع این است که در این مدت دوری، اتفاقات تازه زیادی افتاده است مانند...» در متن نامه آنچه را که بر شما و اطرافیان‌تان گذشته است شرح دهید و در هر حال، لحن نامه را محاوره‌ای نگه دارید. فرزندان‌تان را به نوشتن تشویق کنید. خوب است آنها به‌جای ارسال یک کارت تشکر چاپی، شخصاً یک یادداشت تشکر برای مخاطب خود بنویسند.

«زهره زاهدی»

خواب‌ها به کجا می‌روند؟

ساده‌ترین پاسخ به این سؤال که پس از بیداری، خواب‌های ما به کجا می‌روند؟ این است که یا در خاطرات ما باقی می‌مانند یا آنها را فراموش می‌کنیم اما این سؤال، پرسش‌های دیگری را برای ما مطرح می‌کند، مانند اینکه: فرق بین خواب دیدن شبانه و خیالاتی که در روز به نظر ما می‌آیند، چیست؟ آیا خواب‌هایی که می‌بینیم، می‌توانند آینده را پیشگویی کنند؟ خواب‌ها برای چه

مدتی باقی می‌مانند؟ آیا خواب‌هایی که می‌بینیم، رنگی هستند یا سیاه و سفید؟ چرا بعضی از خواب‌ها را فراموش می‌کنیم و بعضی را به خاطر می‌آوریم؟ خواب دیدن، خوب است یا بد؟ چرا بعضی از خواب‌ها ما را ناگهان بیدار می‌کند و بعضی‌ها نه؟

برخی کارشناسان معتقدند که برای سلامتی مغز، ما باید هر شب خواب ببینیم، چه آنها را به خاطر بیاوریم و چه نیاوریم! کتابی به نام «آزمایشی با زمان» در مورد خواب تألیف شده که نویسنده آن، هر روز صبح خواب‌هایی را که شب قبل دیده بود می‌نوشت. خواب‌های او گاهی پیشگویی می‌کردند که در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد. نویسنده این کتاب اعتقاد دارد هنگام بیداری کامل، احساس ما از زمان، عمودی و آگاهی‌های ما فقط از زمان حال است اما وقتی به خواب می‌رویم، زمان برای ما افقی می‌شود و ما می‌توانیم به گذشته و آینده سفر کنیم.

برخی کارشناسان عقیده دارند، ما خواب کارهایی را می‌بینیم که در زمان بیداری، به دلایل مختلف نمی‌توانیم انجام دهیم. از این رو سعی می‌کنیم در خواب‌هایمان، آرزوهایمان را تحقق ببخشیم که در بیداری محقق نمی‌شوند.

ورود به اردبیل

در شهر اردبیل از مساجد، بازار و پل‌ها دیدن کنید.

بقعه شیخ صفی این مجموعه زیبا، مدفن عالم ربانی، شیخ صفی‌الدین اردبیلی است که توسط فرزندش شیخ صدرالدین موسی ساخته شد و در دوران صفویه توسعه یافت. مجموعه شامل سردر عالی، برج بلند، مقبره شیخ صفی با تزیینات کاشی‌کاری، قندیل‌خانه با گچبری‌ها و نقاشی‌های زیبا و مقبره شاه‌اسماعیل صفوی و چینی‌خانه است.

مقبره جبرئیل بقعه شیخ جبرئیل که مدفن پدر شیخ صفی است، در روستای گلخوران قرار دارد. این روستا اخیراً به شهر اردبیل متصل شده است. این بقعه از آثار نیمه اول قرن دهم هجری محسوب می‌شود. بنا دارای مقرنس‌ها و کاشی‌کاری‌های زیبا است.

مسجد جامع ویرانه‌های مسجد جامع اردبیل، باقی‌مانده از یک مسجد عظیم و کم‌نظیر است و در بین دو محله پیر شمس‌الدین و عبدا... شاه قرار دارد.

مسجد میرزا علی این مجموعه در میدان ساعت شهر اردبیل

قرار دارد و در دوره قاجاریه توسط یکی از افراد بانفوذ شهر به نام حاج محمدحسین امین ساخته شده و شامل صحن وسیع، حجره‌های متعدد، شبستان و یک مناره است.

امامزاده صالح بقعه امامزاده صالح که در محله ملا مؤمن واقع شده، در سال ۱۳۳۰ ه.ق. احداث شده است.

[[محمد رضا فرخو]]

مزایای خلال کردن

خلال کردن، مزایای فراوانی دارد که در اینجا به اختصار به برخی از آنها با تکیه بر احادیث اهل بیت (ع) اشاره می‌کنیم:

خلال کردن، دهان را خوشبو می‌کند، موجب سلامتی و اصلاح دهان و دندان‌ها و لثه‌ها می‌شود و دهان را پاکیزه می‌کند. خلال کردن، موجب جلب روزی می‌شود و بخشی از نظافت است و از بوی بد در دهان جلوگیری می‌کند.

امام صادق (ع) فرمودند: «خلال، بوی دهان را خوش می‌کند.»

از پیامبر (ص) نقل شده: «خلال کنید پس از طعام؛ به درستی که خلال کردن، سالم کننده دهان و دندان‌ها است و موجب جلب روزی می‌شود.» همچنین از آن حضرت نقل شده: «خلال کنید؛

پس به درستی که خلال کردن، از نظافت و پاکیزگی است و نظافت
از ایمان است و ایمان همراه صاحبش در بهشت خواهد بود.»

[[مسعود سجودی]]

گیاه آرامش بخش

اسطوخودوس، گیاهی آرام بخش است و از خواص آن می توان به
قابض بودن، مدرّ، قاعده آور، صفر آور، مسکن درد، نشاط آور،
ضد تشنج و ضد عفونی کننده اشاره کرد. برای درمان سوءهاضمه،
کم اشتها، میگرن، دل پیچه، سیاه سرفه، آسم، زکام، نفخ و
برونشیت، می توانید ۵ گرم گل اسطوخودوس را در یک لیتر
آب جوش دم کنید و از صافی عبور دهید و سپس مصرف کنید.
برای درمان بی خوابی، توصیه شده دم کرده این گیاه را پیش از
خواب بنوشید. برای جلوگیری از تعریق زیاد می توانید چند قطره
اسانس اسطوخودوس را به بدن خود بمالید و تأثیر آن را ببینید.
این اسانس از مشکل پوسته پوسته شدن بدن به علت آفتاب
سوختگی نیز جلوگیری می کند. اسطوخودوس، تقویت کننده
بینایی و شنوایی، کبد و اعصاب است و مصرف آن با عسل برای
تقویت حافظه مفید است.

مصرف دمکرده اسطوخودوس، برای مبتلایان به ناراحتی‌هایی مانند درد طحال، سرماخوردگی، سرگیجه، فراموشی، آبریزش بینی، اوره بالا، ورم روده و گاز و عفونت آن، دفع خون با ادرار، التهاب رحم، کولیت، فشارخون، مالیخولیا، ضعف دستگاه گوارش، فلج، بیماری‌های مفصلی، تنفسی و مجاری ادرار اثر درمانی خوبی دارد. برای رفع خستگی، تسکین درد و کمک به درمان بیماری‌های عصبی توصیه شده ۱۰ تا ۱۵ گرم گل اسطوخودوس را در مقداری آب بجوشانید یا دم کرده و یک استکان آن را میل کنید. اگر مبتلا به دیابت نیستید، می‌توانید کمی قند به آن اضافه و صبح و عصر مصرف کنید. غرغره با جوشانده اسطوخودوس برای درمان تاول دهان مفید است. از اسطوخودوس یک نوع اسانس روغنی تهیه می‌شود که به‌عنوان ملین خفیف در شست‌وشوها و کمپرس‌ها و نیز به شکل‌های مختلف در ترکیبات درمان کننده رماتیسم استفاده می‌شود.

مضرات مصرف اسطوخودوس برای مبتلایان به بیماری‌های ریوی مناسب نیست و افراد صفاوی نباید در مصرف این گیاه زیاده‌روی کنند زیرا موجب عطش و استفراغ می‌شود.

بررسی سبب میوه‌ها

✍ رسیدن موزهای سبز: برای رسیدن موزهای سبز، یک گوجه فرنگی قرمز را در کنار آنها قرار دهید.

✍ استفاده از موز قهوه‌ای شده: اگر موزها قهوه‌ای شده و دیگر قابل خوردن نیست؛ از آن برای درست کردن شیرموز استفاده کنید.

✍ موز و کاهش اشتها: موز فریز شده جلوی اشتها را می‌گیرد. شیرینی طبیعی موز بدون اضافه کردن وزن، انرژی لازم را به بدن می‌دهد. موز را پوست بکنید و در نایلونی در فریزر نگهداری کنید.

✍ تشخیص انگور تازه: برای اینکه به تازگی یک خوشه انگور پی ببرید، به آرامی آن را تکان دهید. اگر دانه‌ها از خوشه انگور بر زمین افتاد، یعنی انگور تازه نیست.

✍ جلوگیری از تغییر رنگ میوه‌های خرد شده: میوه‌های خرد شده اغلب تغییر رنگ می‌دهند و قهوه‌ای می‌شوند. اگر مقداری آبلیمو را در یک بطری اسپری دار در یخچال داشته باشید، هر

وقت میوه‌ای را خرد کردید و مقداری از میوه باقی ماند، کمی آبلیمو روی آن بپاشید. این کار باعث می‌شود میوه‌ها تغییر رنگ ندهند.

✍️ تشخیص آناناس رسیده: اگر بتوانید برگ‌ها از بالای آناناس را به آسانی بکنید، معلوم می‌شود آناناس رسیده است.

✍️ بهتر کردن طعم هویج: اگر هویج یک شب در کاسه‌ای پر از آب‌یخ و کمی سرکه در یخچال قرار گیرد، خوشمزه‌تر می‌شود.
✍️ میوه‌ها را پیش از قرار دادن در یخچال، با دقت بشوید و به‌طور کامل خشک کنید تا رطوبت اضافی آنها موجب فاسد شدنشان نشود.

«سوسن افشار»

BOSKRA

A Scientific, Cultural, Sports & Health Monthly

International ISSN: 1775-3338

استان ایلام، شهرستان بدره، تنگه رازبانه

Managing Director: Nasrin Atyabi
Address: P.O.Box 17775/338 Teh.Iran
Fax: +9821 33102466
Cell Phone: +98 912 307 0328
Website: www.kamna.ir

شیرنگرانی، نوید • چاپ مجله، چاپ امیرالمؤمنین
چاپ برتر: تهران، خیابان ایران، خیابان مهدی پور، پلاک ۴۸
تلفن: ۰۲۱-۳۳۵۱۱۸۸۲ / ۳۳۵۱۳۳۵۸
تلفکسی: ۳۳۱۰۲۳۵۵ همراه ۳۰۷۰۳۳۸۸
ایران، ایلام، واحد کتابی

ماهنامه ویژه نابینایان و کم بینایان
صاحب انتشار و مدیر مسئول: نسرین ایتیابی
ویراستار: سیده زهرا آتیابی
امور فنی: رفیع رفیعی - حسین یوسفی فرزند امیر
نشانی: ایران - تهران صندوق پستی ۱۷۷۷۵/۳۳۸